

お薬ショップ

ヘルスケアコラム

検索



体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

臀部と腰

戻る

口唇ヘルペスと食事の関係
回復を助ける食事とは。

性感染症

口唇ヘルペスと食
事：回復を助ける
可能性のある食品

1月 12, 2026

- By Dr. Ammu Muraleedharan

LINE



症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

口唇ヘルペスを経験したことがある人なら、その不便さと不快感はよくご存じだと思います。見た目にわかる水ぶくれやピリピリした感覚は、日常生活や気持ちにも影響します。世界保健機関（WHO、2023年）によると、口唇ヘルペスはヘルペスウイルス（単純ヘルペスウイルス）によって起こるもので、皮膚や粘膜の感染症の原因となる一般的なウイルスです。米国疾病予防管理センター（CDC、2023年）は、口唇ヘルペスを「唇のまわりに生じる、小さくて痛みを伴う水ぶくれ」と説明しており、話す、食べるといった日常の行為を不快にさせてしまいます。

ただし、うれしいことに、口唇ヘルペスの回復には台所にある食材が役立つことがあります。必要な栄養素を意識した回復期の食事は、治りを助ける一手になります。ヘルペス性口唇炎の回復を意識して特定の食品を取り入れることで、免疫力をサポートし、回復を後押しできる可能性があります。

即効で治す裏ワザのようなものはありませんが、免疫機能を支え、回復プロセスを助けてくれる食品はいくつもあります。ここでは、口唇ヘルペスの回復を意識した食事のポイントを取り上げ、症状のコントロールと回復スピード向上につなげる方法を紹介しま

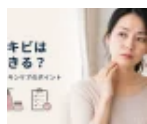
目次（もくじ）





薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？知っておきたいポイント



5月 03, 2026
眉間にニキビができるのはなぜ？原因・治し方・予防法



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択肢について

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

1. 食事はどのように口唇ヘルペスの回復を助けるのか
2. 口唇ヘルペスを悪化させる可能性のある食事
3. 日本ですすめられるヘルペス対策の食事
4. まとめ
5. よくある質問
6. 免責事項
7. Reference:

食事はどのように口唇ヘルペスの回復を助けるのか

口唇ヘルペスができると、体の免疫システムが単純ヘルペスウイルスと戦い始めます。このとき、免疫機能を支える食品をとることで、防御力が高まり、回復を後押しできます。ベリー類、ひよこ豆、魚などには、感染時の体を支える栄養素が含まれており、口唇ヘルペスの発症に伴う痛みや持続期間を軽減する助けになることがあります。

加えて、リジンを多く含む食品は、ウイルスの再燃が少ないことと関連している可能性があることから、健康維持のための食事に取り入れられることがあります。一方でアミノ酸の一種であるアルギニンを多く含む食品は、ヘルペス

LINE

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

ウイルスに弱い体質の人では再発のきっかけになることがあります。

あわせて読みたい：[薬の通販 オンライン安全](#)

リジンが豊富な食品：口唇ヘルペス回復の要

リジンは必須アミノ酸の一つで、口唇ヘルペスからの回復を支えるうえで重要な役割を果たしています。リジンはアルギニンの働きを抑えることで、ヘルペスウイルスが増えるのを防ぐと考えられています。リジンを多く含む食品を普段の食事に取り入れることで、体が本来持っているヘルペスウイルスへの抵抗力を支えることができます。

リジンを多く含む代表的な食品は次の通りです。

- 鶏肉や七面鳥
- 魚
- ヨーグルトやチーズなどの乳製品
- 卵
- ひよこ豆、レンズ豆などの豆類

免疫力を高める食品：口唇ヘルペスの

つらさ軽減に

口唇ヘルペスと付き合ううえで、健康な免疫システムは欠かせません。ヘルペス対策を意識した食品は、免疫力を高めることで回復プロセスを助け、再発頻度を減らすのに役立つ可能性があります。これらの食品には、免疫機能を支えるビタミン、抗酸化物質、ミネラルが含まれています。

免疫力アップに役立つ食品

- ビタミンCが豊富な食品：いちご、ブロッコリー、レモンやオレンジなどの柑橘類にはビタミンCが多く含まれており、強力な抗酸化作用で免疫機能を支えます。
- 葉物野菜：ケール、ほうれん草などの濃い緑色の葉物野菜には、炎症を抑え、免疫機能を高めるビタミンA、K、Cが含まれています。
- ベリー類：ブラックベリー、ラズベリー、ブルーベリーには抗酸化物質が豊富で、酸化ストレスを軽減し、口唇ヘルペスの発症時の全身状態を整える助けになります。

LINE



口唇ヘルペス対策としての亜鉛

亜鉛は抗ウイルス作用を持ち、免疫システムの健康に欠かせないミネラルです。ヘルペスウイルスの広がりを抑え、治りを早める一助となる可能性があります。亜鉛を多く含む食品には次のようなものがあります。

- 牡蠣
- かぼちゃの種
- カシューナッツ
- 牛肉や鶏肉
- ひよこ豆

プロバイオティクス：腸内環境のバランスを整える

プロバイオティクスは腸の健康を支える善玉菌であり、そのことがそのまま免疫システムの健康維持につながります。腸内環境のバランスが整うと炎症が抑えられ、感染症と戦う体の力を支えることができます。

口唇ヘルペスからの回復に役立つプロバイオティクスを含む食品には次のようなものがあります。

- みそ



- ヨーグルト
- ケフィア
- ザワークラウト（発酵キャベツ）
- キムチ

これらの発酵食品は、腸内に有益な菌を届けることで、口唇ヘルペスが続く期間を短くし、免疫機能のサポートにつながる可能性があります。

口唇ヘルペスを悪化させる可能性のある食事

一部の食品は回復を早めてくれる一方で、症状を悪化させる可能性のある食品もあります。特にアルギニンを多く含む食品は、口唇ヘルペスをくり返しやすい人にとっては発症の引き金になることがあります。代表的なものは次の通りです。

- ピーナッツなどのナッツ類
- チョコレート
- ゼラチン
- 種子類

口唇ヘルペスから早く回復するには、このような誘因となり得る食品を避け



ることで、治りをスムーズにすることが期待できます。

日本ですめられるヘルペス対策の食事

日本の伝統的な食事は、免疫力アップや抗炎症作用のある食材を多く取り入れており、口唇ヘルペスの管理にも役立つ可能性があります。緑茶、みそ汁、海藻類などは、免疫機能を支え、炎症を和らげる代表的な食品です。これらを日々の食事に取り入れることで、口唇ヘルペスからの回復を後押しできるでしょう。

まとめ

口唇ヘルペスは確かに不快なものですが、回復期の食事に必要な栄養素を意識することで、治りを早めることが期待できます。亜鉛、リジン、プロバイオティクスを多く含む食品に加え、免疫機能を支える食品を組み合わせることで、ヘルペスウイルスと戦う体の力をサポートできます。

一方で、ナッツ類やチョコレートなど、発症の引き金になり得る食品を控えることで、新たな発症リスクを減らすのにも役立ちます。栄養バランスのとれた食事と適切なスキンケアを組み

LINE



合わせることで、口唇ヘルペスからの回復を後押しできる可能性があります。

ただし、食事はあくまでサポートであり、重症化したり、頻繁にくり返したりする場合には、必ず医師に相談することが大切です。自分に合った食事のとり方を意識することで、口唇ヘルペスとうまく付き合い、日常生活への影響を減らしていくことができるでしょう。

よくある質問

Q1．発症中に取り入れたい口唇ヘルペス回復のための食品は何ですか。

A．口唇ヘルペスからの回復を意識した食事では、卵、ヨーグルト、魚、赤身肉、豆腐など、リジンを多く含む食品が挙げられます。こうした食品は回復期の食事に取り入れやすく、ヘルペス感染への対処を体の内側から支える可能性があります。

Q2．口唇ヘルペスの回復に役立つ食事のコツはありますか。



A . 口唇ヘルペスの回復を意識した食事のコツとしては、唇を刺激しやすい、過度に辛い、塩辛い、酸っぱい食品は控えることが挙げられます。食べやすく、刺激の少ないやわらかい食事を心がけるとよいでしょう。

Q3 . 日本でおススメの、口唇ヘルペスにやさしい食事や軽食はありますか。

A . あります。日本でとり入れやすい、体にやさしい食品としては、みそ汁、ご飯、蒸し野菜、やわらかい豆腐、魚料理などが挙げられます。これらは消化に負担が少なく、回復を支える栄養をとりやすい食品です。

免責事項

本サイトで提供する情報は、事実やエビデンスに基づいた教育的・情報提供のみを目的としており、内容の正確性を保証するものではありません。また、すべての人への適用性や網羅性を保証するものでもありません。掲載時点の情報であり、その後の状況の変化により内容が変更される場合があります。本記事の情報を、医療専門職による助言、診断、治療の代わりとして用いないでください。



さらに、本サイトの内容は、個別の事情に応じた医療上の助言に取って代わることを意図したものではありません。アレルギーや持病の有無、サプリメントや食事、生活習慣の変化による影響は人それぞれ異なります。治療法、健康状態、服用薬などに関する判断を行う前には、必ず資格を有する医師にご相談ください。本サイトの発行者および著者は、提供された情報に依拠したこと、またはその利用によって生じた結果について、一切の責任を負いません。情報の利用は、利用される方ご自身の責任において行ってください。

Reference:

Lysine For Herpes Simplex Prophylaxis: A Review Of The Evidence. Journal Of Clinical & Investigative Medicine. Published December 31, 2016.
<https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/>

Lysine Health Benefits: Evidence And Food Sources. Medical News Today. Published March 24, 2025.
<https://Www.Medicalnewstoday.Com/A>

Lactobacillus Rhamnosus GG Regulates Host IFN-I Expression And Defends Against Herpes Simplex Virus Type 2 Infection Via The RIG-I Signaling Pathway. Nature



Communications. Published August 24, 2023. <https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/>

Viral Infections, The Microbiome, And Probiotics. Nutrients Journal. Published February 11, 2021. <https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/>



RELATED POSTS



エイズ
(AIDS)
は治る？
現在の治
療ででき
ること・
できない
こと

4月 25, 2026

更年期は
いつ始ま
るのかー
サイン、
年齢、知
っておき
たいこと

4月 24, 2026

性感染症
を防ぐに
は？日常
でできる
予防習慣

4月 23, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

注文方法

LINE

ストレス管理 (気分とエネルギー)

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害 (EDと早漏)

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

「First Time G」
【公式】お薬ショッ...

 00:00 00:54  

